
ANGUTTARA-NIKĀYA VII, 46

Übersetzt und erläutert
von Max Hoppe (Br. Dhammapālo)

YĀNA. XXII. Jahrgang, Heft 2, März/April 1969/2512

Diese sieben Betrachtungen, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringen großen Gewinn (*mahāpphalā*), hohen Segen (*mahānisamsā*), sie wurzeln im Todlosen (*amatogadhā*) und haben das Todlose zum Ziel (*amatapariyosānā*). Welche sieben?

Die Betrachtung der Unsauberkeit, die Betrachtung des Todes, die Betrachtung des Widerlichen bei der Nahrung, die Betrachtung der Reizlosigkeit der ganzen Welt, die Betrachtung der Vergänglichkeit, die Betrachtung des Leidens bei der Vergänglichkeit, die Betrachtung des Nicht-Selbst beim Leiden.

Die Betrachtung der Unsauberkeit (*asubhasañña*), Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Und warum wurde das gesagt? Wer, Mönche, häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung der Unsauberkeit des Körpers pflegt, dessen Gemüt schreckt zurück vor dem Geschlechtsakte, löst sich los, kehrt sich ab, wird nicht mehr davon angezogen, und Gleichgültigkeit, ja Ekel stellen sich ein. Gleichwie eine Hahnenfeder oder ein Stück Bogensehne, ins Feuer geworfen, zusammenschrumpft, sich krümmt, zusammenrollt und sich nicht mehr ausstreckt, so auch schreckt bei häufiger und gründlicher Betrachtung der Unsauberkeit des Körpers im Geiste das Gemüt vor dem Geschlechtsakte zurück, löst sich los, kehrt sich ab, wird nicht mehr davon angezogen, und Gleichgültigkeit, ja Ekel stellen sich ein. Wenn aber, Mönche, bei einem Mönche, der häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung der Unsauberkeit des Körpers pflegt, das Gemüt aber doch noch zum Geschlechtsakte hinstrebt und kein Ekel sich einstellt, so hat, Mönche, der Mönch es so anzusehen: „Nicht ist von mir die Betrachtung der Unreinheit entfaltet worden, es besteht zwischen einst und jetzt noch kein Unterschied, eine Frucht der Meditation (*bhāvanāphalam*) habe ich nicht erreicht“. Auf diese Weise bleibt er dabei klar bewußt. Wenn aber, Mönche, bei einem Mönche, der häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung der Unsauberkeit des Körpers pflegt, das Gemüt vor dem Geschlechtsakte zurückschreckt, sich loslöst, sich abkehrt, nicht mehr davon angezogen wird, und Gleichgültigkeit, ja Ekel sich einstellen, so hat, Mönche, der Mönch es so anzusehen: „Die Betrachtung der Unreinheit ist von mir entfaltet worden, es besteht zwischen einst und jetzt ein Unterschied, eine Frucht der Meditation habe ich erreicht“.

Auf diese Weise bleibt er dabei klar bewußt. Die Betrachtung der Unsauberkeit, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat

das Todlose zum Ziel. Was daher also gesagt wurde, wurde eben deshalb gesagt.

Die Betrachtung des Todes (*maranasaññā*), Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Und warum wurde das gesagt? Wer, Mönche, häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung des Todes pflegt, dessen Gemüt schreckt zurück vor der Lebenslust, löst sich los, kehrt sich ab, wird nicht mehr davon angezogen, und Gleichgültigkeit, ja Ekel stellen sich ein ... Die Betrachtung des Todes, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Was daher also gesagt wurde, wurde eben deshalb gesagt.

Die Betrachtung des Widerlichen bei der Nahrung (*patikkūlasaññā*), Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Und warum wurde das gesagt? Wer, Mönche, häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung des Widerlichen bei der Nahrung pflegt, dessen Gemüt schreckt zurück vor der Geschmacksgier, löst sich los, kehrt sich ab, wird nicht mehr davon angezogen, und Gleichgültigkeit, ja Ekel stellen sich ein ... Die Betrachtung des Widerlichen bei der Nahrung, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Was daher also gesagt wurde, wurde eben deshalb gesagt.

Die Betrachtung der Reizlosigkeit der ganzen Welt (*sabbaloke anabhiratasaññā*), Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Und warum wurde das gesagt? Wer, Mönche, häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung der Reizlosigkeit der ganzen Welt pflegt, dessen Gemüt schreckt zurück vor weltlichen Gedanken, löst sich los, kehrt sich ab, wird nicht mehr davon angezogen und Gleichgültigkeit, ja Ekel stellen sich ein... Die Betrachtung der Reizlosigkeit der ganzen Welt, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Was daher also gesagt wurde, wurde eben deshalb gesagt.

Die Betrachtung der Vergänglichkeit (*aniccasaññā*), Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Und warum wurde das gesagt? Wer, Mönche, häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung der Vergänglichkeit pflegt, dessen Gemüt schreckt zurück vor Gewinn, Ehre und Ruhm, löst sich los, kehrt sich ab, wird nicht mehr davon angezogen, und Gleichgültigkeit, ja Ekel stellen sich ein. Gleichwie eine Hahnenfeder oder ein Stück Bogensehne, ins Feuer geworfen, zusammenschrumpft, sich krümmt, zusammenrollt und sich nicht mehr ausstreckt, so auch schreckt bei häufiger und gründlicher Betrachtung der Vergänglichkeit im Geiste das Gemüt vor Gewinn, Ehre und Ruhm zurück, löst sich davon los, kehrt sich ab, wird nicht mehr davon angezogen, und Gleichgültigkeit, ja Ekel stellen sich ein. Wenn aber, Mönche, bei einem Mönche, der häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung der Vergänglichkeit pflegt, das Gemüt aber doch noch nach Gewinn, Ehre und Ruhm strebt und kein Ekel sich einstellt, so hat, Mönche, der Mönch es so anzusehen: „Nicht ist von mir die Betrachtung der Vergänglichkeit entfaltet worden, es besteht zwischen einst und jetzt noch kein Unterschied, eine Frucht der Meditation habe ich nicht erreicht.“ Auf diese Weise bleibt er dabei klar bewußt. Wenn aber, Mönche, bei einem Mönche, der häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung der Vergänglichkeit pflegt, das Gemüt von Gewinn, Ehre und Ruhm zurückschreckt, sich loslöst, sich abkehrt, nicht mehr davon angezogen wird, und Gleichgültigkeit, ja Ekel sich einstellen, so hat, Mönche, der Mönch es so anzusehen: „Die Betrachtung der Vergänglichkeit ist von mir entfaltet worden, es besteht zwischen einst und jetzt ein Unterschied, eine Frucht der Meditation habe ich erreicht“. Auf diese Weise bleibt er dabei klar bewußt. Die Betrachtung der Vergänglichkeit, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Was daher also gesagt wurde, wurde eben deshalb gesagt.

Die Betrachtung des Leidens bei der Vergänglichkeit (*anicce dukkhasaññā*), Mönche, entfaltet,

vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Und warum wurde das gesagt? Wer, Mönche, häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung des Leidens bei der Vergänglichkeit pflegt, dem sind in Bezug auf Faulheit, Trägheit, Energielosigkeit, Nachlässigkeit und Unachtsamkeit starke Vorstellungen der Gefahr gegenwärtig (*tibbā bhayasaññā paccupaṭṭhitā hoti*), gleichwie vor einem Mörder mit gezücktem Schwert. Wenn aber, Mönche, bei einem Mönche, der häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung des Leidens bei der Vergänglichkeit pflegt, in Bezug auf Faulheit, Trägheit, Energielosigkeit, Nachlässigkeit und Unachtsamkeit keine starken Vorstellungen der Gefahr gegenwärtig sind, gleichwie vor einem Mörder mit gezücktem Schwert, so hat, Mönche, der Mönch es so anzusehen: „Nicht ist von mir die Betrachtung des Leidens bei der Vergänglichkeit entfaltet worden, es besteht zwischen einst und jetzt noch kein Unterschied, eine Frucht der Meditation habe ich nicht erreicht“. Auf diese Weise bleibt er dabei klar bewußt. Wenn aber, Mönche, bei einem Mönche, der häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung des Leidens bei der Vergänglichkeit pflegt, in Bezug auf Faulheit, Trägheit, Energielosigkeit, Nachlässigkeit und Unachtsamkeit starke Vorstellungen der Gefahr gegenwärtig sind, gleichwie vor einem Mörder mit gezücktem Schwert, so hat, Mönche, der Mönch es so anzusehen: „Die Betrachtung des Leidens bei der Vergänglichkeit ist von mir entfaltet worden, es besteht zwischen einst und jetzt ein Unterschied, eine Frucht der Meditation habe ich erreicht“. Auf diese Weise bleibt er dabei klar bewußt. Die Betrachtung des Leidens bei der Vergänglichkeit, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Was daher also gesagt wurde, wurde eben deshalb gesagt.

Die Betrachtung des Nicht-Selbst beim Leiden (*dukkhe anattasaññā*), Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Und warum wurde das gesagt? Wer, Mönche, häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung des Nicht-Selbst beim Leiden pflegt und dessen Gesinnung in Bezug auf diesen mit Bewußtsein behafteten Körper und die äußeren Vorstellungsbilder frei ist vom Ich und Mein schaffenden Dünkel, in völliger Überkommung aller Besonderheiten, gestillt, vollkommen losgelöst. Wenn aber, Mönche bei einem Mönche, der häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung des Nicht-Selbst beim Leiden pflegt, seine Gesinnung aber in Bezug auf diesen mit Bewußtsein behafteten Körper und die äußeren Vorstellungsbilder nicht frei ist vom Ich und Mein schaffenden Dünkel, ohne völlige Überkommung aller Besonderheiten, gestillt und vollkommen losgelöst, so hat, Mönche, der Mönch es so anzusehen: „Nicht ist von mir die Betrachtung des Nicht-Selbst beim Leiden entfaltet worden, es besteht zwischen einst und jetzt noch kein Unterschied, eine Frucht der Meditation habe ich nicht erreicht“. Auf diese Weise bleibt er dabei klar bewußt. Wenn aber, Mönche, bei einem Mönche, der häufig und gründlich im Geiste die Betrachtung des Nicht-Selbst beim Leiden pflegt, und seine Gesinnung in Bezug auf diesen mit Bewußtsein behafteten Körper und die äußeren Vorstellungsbilder frei ist vom Ich und Mein schaffenden Dünkel, in völliger Überkommung aller Besonderheiten, gestillt, vollkommen losgelöst, so hat, Mönche, der Mönch es so anzusehen: „Die Betrachtung des Nicht-Selbst beim Leiden ist von mir entfaltet worden, es besteht zwischen einst und jetzt ein Unterschied, eine Frucht der Meditation habe ich erreicht“. Auf diese Weise bleibt er dabei klar bewußt. Die Betrachtung des Nicht-Selbst beim Leiden, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringt großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzelt im Todlosen und hat das Todlose zum Ziel. Was daher also gesagt wurde, wurde eben deshalb gesagt.

Diese sieben Betrachtungen, Mönche, entfaltet, vielfach geübt, bringen großen Gewinn, hohen Segen, sie wurzeln im Todlosen und haben das Todlose zum Ziel.



Das Suttam zeigt uns mit größter Deutlichkeit, daß alle diese Betrachtungen ihren zureichenden Grund nur dann haben und erst Sinn und Wert gewinnen, wenn sie im Todlosen wurzeln, d.h. wenn die Gewißheit des Todlosen in uns erlaubt, die Dinge unerbittlich so zu sehen, wie sie nun einmal sind. „Was ich entstehen und vergehen und infolge dieser seiner Vergänglichkeit mir Leiden bringen sehe, das kann nicht ich selbst sein“, muß als tiefe lebendige Erkenntnis das ganze Bewußtsein durchtränken. Im Beilegungshaften finden wir keinen Stützpunkt, alles ist in Bewegung nach eigenen Gesetzen, und es besteht die Gefahr, daß wir, mitgerissen, in einen Abgrund gleiten. Die Gewißheit des Todlosen aber kommt aus dem, an dem alles vorübergeht, ohne es selbst wegtragen zu können: „Das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht mein Selbst“. So bringen uns die Betrachtungen Freude, Seligkeit und innere Einheit, die uns einen Frieden gibt, den die Welt nicht geben, aber auch nicht nehmen kann. Seine Wurzel liegt noch vor allem Bewußtsein, jenseits aller Bereiche des Psychologischen. Ein Anhauch des Nibbānam umfängt uns. „Das ist wahr, was echt ist: Nibbānam“ (Mittl. Sammlg., 140. Sut.).

Das Ziel bestimmt den Pfad, und in der Harmonie, dem Frieden und der Ruhe, die bei den Betrachtungen sich erneuern und vertiefen, wird es immer wieder spürbar.

Die Gewißheit des Todlosen muß in uns Wurzel gefasst haben, sonst wäre kein zureichender Grund dafür da, sich den Dingen in dieser Weise zu konfrontieren. Wir könnten dann mit Bernardus Jasink sagen, daß solche Betrachtungen unserem „gesunden, abendländischen Lebensgefühl“ widersprechen und allerdings nicht bloß diesem. „Und doch“, fährt Jasink fort, „kehrt diese Betrachtung des ‘Unschönen’, ‘Unreinen’, ‘Häßlichen’, die asubha-bhāvanā, fast wörtlich wieder in manchen Schriften neuerer christlicher Asketen und Mystiker, ja sogar in weit verbreiteten Erbauungsbüchern ...“ („Die Mystik des Buddhismus“, Max Altman, Leipzig 1922).

Eine religiöse Einstellung, die im Todlosen fußt, läßt eben immer wieder auf Betrachtungen zurückkommen, wie sie z.B. Bernhard von Clairvaux pflegte: „Die anhaltende Betrachtung des Todes sei dir die höchste Philosophie! Sie trage mit dir, wo immer du weilst, wohin immer du gehst, und du wirst in Ewigkeit nicht sündigen. – Zu jenen eile ich, die im Tode ihres Körpers von dannen gegangen sind. Blicke ich auf ihre Gräber, so finde ich darin nichts als Staub und Gewürm, Gestank und Schrecken. Was ich bin, sind sie gewesen; was sie sind, werde ich sein.“

